

Integrasi Aplikasi Spiritual “Self-Reminder”: Mendukung Kesehatan Mental Remaja Muslim di Era Globalisasi

Angelica Silfana^{1*}, Riza²

^{1,2}Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

*angelicasilvana8@gmail.com

Submit

5 Februari 2026

Review

24 Februari 2026

Publish

9 Mei 2026

Abstrak

Kondisi kesehatan mental remaja merupakan hal yang penting dalam perkembangan psikososial. Di era globalisasi perolehan informasi melalui media sosial cepat dan fleksibel memberikan banyak tantangan serta tanggung jawab yang didapat oleh pemuda sehingga energi mereka terforsir untuk mengerjakan segala hal dalam waktu yang cepat. Akibatnya banyak pemuda Indonesia yang mengalami gangguan kesehatan yaitu gangguan tidur, kecemasan, bipolar, dan depresi. Maka dalam penelitian ini kami berusaha merancang satu desain aplikasi “Self-Reminder” yang berfungsi untuk memudahkan para pemuda muslim untuk menjaga kesehatan mental mereka dengan belajar nilai-nilai spiritual untuk menjaga keimanan mereka pada saat kerja. Tujuan penelitian ini adalah memberikan rancangan aplikasi yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual kesehatan mental remaja. Substansi yang diambil adalah tata cara mensucikan jiwa dari pengaruh duniawi melalui nilai-nilai Islam yaitu tazkiyatun nafs dan ibadah. Sehingga, dengan mengatur emosi dan jiwa mereka dapat beraktivitas dengan baik dalam bekerja. Metode yang digunakan dalam penyusunan ini yaitu prototype studi literature yang merupakan solusi permasalahan yang dimaksud dengan menganalisis sumber-sumber literatur sebelumnya. Rancangan desain aplikasi ini dikembangkan melalui media smartphone yang dapat digunakan setiap waktu sebagai pengingat. Kelebihan dari aplikasi selain fleksibel, pembahasan tentang kesehatan mental jelas dan menarik. Meskipun berbentuk bacaan dan video ceramah namun poin dari pembahasan mudah dipahami dan diresapi. Selain itu banyak terdapat kata motivasi yang dapat mengingatkan pemuda untuk selalu istiqomah dalam menjaga kesucian jiwa dan rohani mereka dalam menghadapi era globalisasi saat ini. Oleh karena itu penelitian ini berusaha merancang dan mengembangkan smartphone sebagai media yang tidak hanya sebagai media komunikasi namun juga sebagai alat bantu memahami kesehatan mental pemuda dengan nilai spiritual.

Kata Kunci: Nilai Spiritual, Aplikasi Self-Reminder, Kesehatan Mental, Pemuda Muslim, Era Globalisasi

Abstract

The mental health condition of adolescents is important in psychosocial development. In the era of globalization, it has had a significant impact, previously the rapid and flexible acquisition of information through social media provided many challenges and responsibilities for young people so that their energy was focused on doing everything quickly. As a result, many Indonesian youth experience health problems, namely sleep disorders, anxiety, bipolar disorder and depression. So in this research we tried to design a "Self-Reminder" application which functions to make it easier for young Muslims to maintain their mental health by learning spiritual values to maintain their spirituality at work. The aim of this research is to provide an application design that integrates the spiritual values of youth mental health. The substance taken is a way to purify their souls from worldly influences, namely tazkiyatun nafs. So, by managing their emotions and souls they can function well at work. The method used in this preparation is a literature study prototype which is a solution to the intended problem by analyzing previous literary sources. The design of this application was developed using smartphone media which can be used at any time as a reminder. The advantages of the application, apart from being flexible, are that the material and discussions about mental health are clear and interesting. Even though it is in the form of readings and video lectures, the points of the discussion are easy to understand and absorb. Apart from that, there are

many motivational words that can remind young people to always be steadfast in maintaining the purity of their souls and spirituality in facing the current era of globalization. Therefore, this research tries to design and developing smartphones as a medium not only as a communication tool but also as a tool to commemorate youth mental health with spiritual values.

Keywords: Spiritual Values, Self-Reminder Applications, Mental Health, Muslim Youth, Era of Globalization

PENDAHULUAN

Di era globalisasi kesehatan mental menjadi perhatian yang sangat hangat dibicarakan di kalangan remaja, perihalnya banyak diantara mereka mengalami gangguan kesehatan mental saat usia pertumbuhan (Yuliana, 2022). Pada masa pertumbuhan remaja merupakan kondisi kritis meningkatnya kesehatan mental sebagian besar sekolah menengah atas mengalami masalah kesehatan mental (Suswati et al., 2023). Masa peralihan usia remaja bukan taraf anak kecil namun juga belum bisa dikatakan dewasa. Berbagai perubahan dialami dari sikap dan perilaku yang dimana ini dapat beresiko munculnya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri, dan konflik dengan lingkungan (Diananda, 2019). Munculnya konflik yang tidak terselesaikan dapat berakibat negative terhadap perkembangan karakter dan psikologis remaja di masa depan kelak (Haryanti et al., 2019). Karna pada fase remaja adalah masa perubahan psikologis yang dimana kemampuan dan keterampilan mereka dikembangkan dengan berbagai ujian dan permasalahan (Saputro, 2018).

Mental Healty problem muncul dengan berbagai factor sepek diantaranya emosi, perilaku, atensi, serta regulasi diri (Fitri et al., 2019). Sebanyak 1dari 5 remaja di 21 negara mengatakan memiliki minat dalam melakukan aktivitas (*Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es' - UNICEF, n.d.*). Persaan cemas dan khawatir sedang dialami oleh kebanyakan remaja di indonesia perihalnya banyak ketidakpastian yang dialami dalam kehidupannya saat ini. Faktor yang memicu munculnya masalah mental pada remaja adalah lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, dan mendia sosial. Kondisi kesehatan mental pada remaja adalah hal yang sangat penting diperhatikan oleh seluruh masyarakat dalam perkembangan psikososial remaja (Stuart, 2021), karena pengembangan keterampilan memerlukan adanya motivasi dan dorongan hidup yang akan menjadi sumber penyelesaian masalah yang sedang di hadapi (Townsend & Morgan, 2017). Kelompok remaja yang memiliki kondisi mental yang baik akan menjadi aset dan investasi berharga bagi bangsa indonesia (*Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030, n.d.*). Sehingga di masa depan nanti para remaja yang baik kesehatan mentalnya memiliki tujuan dan masa depan yang jelas serta perasaan bingung akan identitas dirinya tidak akan mengganggu pencapaian karir kedepannya (Mawaddah & Prastya, 2023).

Dalam islam sikap mental remaja muslim terletak pada aktualisasi kesehatan mental remaja terhadap kemampuannya dalam mengendalikan potensi (fitrah), dengan ciri remaja mapu menghadapi tantangan kehidupan, dapat beradaptasi, dan mampu menyelesaikan permasalahan dengan baik, dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya sesuai dengan syariat Islam (Zulkarnain & Fatimah, 2019). Orang yang memiliki mental yang sehat dirinya kan bertindak dengan efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, mampu mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang tenang. Dalam penelitian ini kami mengkaji tentang berbagai gangguan mental yang dialami oleh remaja terdapat 6 jenis gangguan yang dimana gangguan ini dapat diintegrasikan melalui nilai-nilai Islam dengan tujuan meningkatkan keimanan pada diri remaja.

Pada Penelitian sebelumnya (Ningsih & Rahmawati, 2022) menjelaskan bahwa gangguan mental dapat diatasi dengan perjalanan empiris setiap individu dengan mendekatkan dirinya kepada Yang Maha Kuasa, dengan mengetahui efektivitas do'a dalam memperkuat jiwa remaja dengan keimanan sehingga munculnya rasa tenang dalam diri remaja akan menjaga kesehatan mentalnya dengan baik. Namun menurut (Yulieta et al., 2021) di era teknologi digital yang semakin pesat banyak sekali tantangan dan tanggung jawab yang diemban oleh kaum remaja yang dimana mempengaruhi kesehatan mental, karena adanya teknologi digital membangun tata sosial baru yang dimana kejahatan dapat dilakukan di media sosial seperti cyberbullying yang menjadi permasalahan pelik saat ini. Berbeda dengan (Qhosiah et al., 2024) menyatakan bahwa media sosial juga memiliki peran dalam pengendalian kesehatan mental generasi Z di era globalisasi

dengan menggunakan media sosial atau akun insgtagram yang berisi konten motivasi kata seputar kesehatan mental.

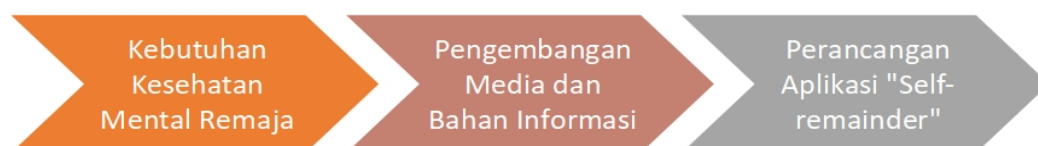
Rancangan aplikasi ini mengacu pada teori pembelajaran konstruktivisme yang menekankan bahwa siswa membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman belajar. Selain itu, penggunaan media interaktif dalam aplikasi didasarkan pada teori multimedia oleh Mayer (2009) yang menyatakan bahwa kombinasi teks, gambar, dan animasi dapat meningkatkan pemahaman siswa. Pengembangan aplikasi juga mengacu pada konsep gamifikasi dalam pembelajaran yang terbukti dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.

Pada penelitian ini kami akan membuat aplikasi smartphone yang menjadi pegangan remaja saat mengalami masa-masa sulit, seperti mengalami gejala atau gangguan mental dan cara mengatasi hal tersebut. Aplikasi ini dalam bentuk rancangan inovasi yang diintegrasikan dari berbagai pengetahuan terkait gangguan, gejalam dan cara mengatasi berbagai gangguan mental secara spiritual. Karena aplikasi ini menggunakan smart phone sebagai alat penyalurkan informasi menjadi sebuah peluang besar karna smart phone menjadi subjek yang efisien dan sering digunakan oleh kaum remaja. Maka dari itu penelitian ini mencoba memberikan rancangan inovasi aplikasi "Self-Remainder" sebagai upaya meintegrasikan spirirtualitas remaja muslim di era globalisasi agar dapat menjaga keimanan dan mendapatkan ketenangan jiwa.

METODE

Metode yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode analisis Metode yang digunakan dalam penyusunan tulisan ini adalah metode prototype studi literatur yang merupakan penyelesaian masalah yang terjadi pada masyarakat khususnya remaja dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang telah ada sebelumnya atau mencari referensi teori-teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang sudah ditemukan. Hasil dari studi literatur dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk merancang aplikasi "Self Reminder" bagi remaja dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Adapun hasil penelitian disajikan dalam bentuk paragraf-paragraf deskriptif. Tahap pertama diuraikan dengan kebutuhan kesehatan mental remaja, tahap kedua dijelaskan mengenai pengembangan media dan bahan informasi. selanjutnya disajikan pembahasan mengenai perancangan aplikasi "Self-Reminder" yang berbasis perspektif Islam. Tahap terakhir sebelum kesimpulan diuraikan analisis sintesis tahap-tahap perancangan aplikasi "Self-Reminder"(Susanti et al., 2023).



Gambar 1. Tahapan Penyajian Tulisan

HASIL

Pengembangan Aplikasi "Self-Remainder"



Gambar 2. Disen Aplikasi Self-Remainder

Banyaknya remaja yang mengalami kondisi jiwa yang tidak baik menjadi alasan pemenuhan kebutuhan pendidikan dan kesehatan menjadi pionir utama. Dalam dunia globalisasi seluruh remaja memiliki hak yang sama mendapatkan pengalaman dan keterampilan yang baik dalam diri mereka. Namun karena menderita gangguan kesehatan jiwa mereka kehilangan kepercayaan untuk mencari tujuan dan jati dirinya. Maka dari itu kebutuhan ini tidak bisa disamakan dengan orang yang normal dan sehat secara jiwanya. Untuk tetap bertahan dalam dunia yang penuh dengan tantangan perubahan zaman dibutuhkannya sebuah alat untuk bisa mengakses berbagai kasus gangguan mental dan cara mengatasi hal tersebut. Aplikasi smart phone menjadi media yang berfungsi memaksimalkan akses komunikasi pemahaman terkait kesehatan mental sehingga remaja dapat mengaktualisasi diri mereka dengan baik melalui aplikasi "self-Remainder". Sehingga media ini menjadi alat utama dalam menjaga kesehatan mental remaja disaat mengalami kondisi terpuruk saat menghadapi masalah.

Dalam Aplikasi ini terdapat beberapa materi terkait cara, praktek, motivasi, dan video ceramah yang berhubungan dengan pencucian jiwa, ibadah, dzikir, dan cara hidup sehat ala Rasulullah. Di dalam aplikasi ini terdapat jenis gangguan mental yaitu gangguan kecemasan, bipolar, gangguan tidur, depresi, dan ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder)(Wahyuni & Bariyyah, 2019). Dengan nilai-nilai spiritual islam remaja akan mampu menangani gejala dan mengatasi kondisi itu tindakan apa yang harus dilakukan dan di terapkan.

Analisis Sintesis Perancangan Aplikasi

Penelitian ini menjelaskan tahap rancangan dan disen smart book yang akan digunakan oleh pemuda atau bahkan orang dewasa untuk dapat mengetahui dan mengenali gejala dan cara mengatasi gangguan mental dengan cara yang baik dan islami. Kelebihan dari aplikasi ini menyalurkan berbagai informasi pencegahan dan penanganan gejala dan kondisi gangguan mental yang sesuai dengan ajaran Islam. Produk dikembangkan berdasarkan asas kepraktisan dan keluwesan agar pengguna dapat secara mudah mengakses informasi pada aplikasi "Self-Remainder". Adapun komponen penyusun yang digunakan adalah sebagai berikut:

Komponen-komponen penyusun

1. Smart Phone

Smartphone adalah telepon genggam atau telepon seluler pintar yang dilengkapi dengan fitur yang mutakhir dan berkemampuan tinggi layaknya sebuah computer. Selain menerima panggilan smartphone memiliki fitur canggih seperti membaca ebook, internet, email, aplikasi, dan lainnya. Smart Phone adalah kombinasi fungsi dari personal digital assistant (PDA) atau pocket personal computer (pocket PC) dengan telepon. Smartphone ini menjadi alat bantu untuk dapat mengakses aplikasi "Self-Remainder". Dalam aplikasi ini dilengkapi penjelasan materi dengan teks, fitur motivasi, dan fitur video menarik dengan menggunakan link youtube dengan canscaner kode QR. Jadi pengguna dapat memperoleh informasi secara tekstual dan audio visual.



Gambar 3. Smart Phone

2. Youtube

Youtube adalah situs web berbagi video asal Amerika Serikat. Situs Web ini digunakan untuk mengunggah, menonton, dan berbagi video. Konten yang diunggah di youtube memperlihatkan berbagai kreatifitas konten video yang menarik, membangun, dan memotivasi.

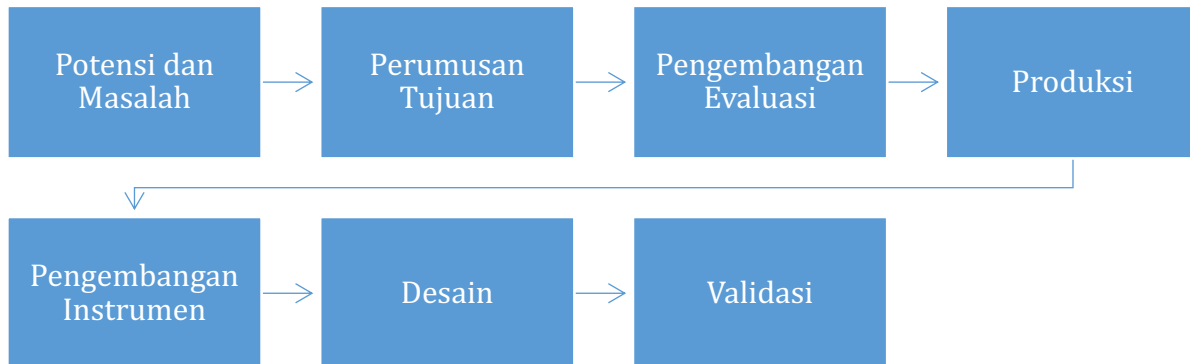
3. Adobe Flash Builder

Adobe Flash Builder adalah aplikasi yang mempercepat pengembangan aplikasi Rich Internet (RIAs) dan aplikasi desktop lintas platform, terutama untuk platform Adobe AIR. Adobe Flash Builder dapat digunakan untuk membuat aplikasi android, game, logo, banner, movie, navigasi pada web, menu interaktif, interaktif form, screen server, dan e-card. Sebelum

mengobrasikan adobe flash builder pengguna harus memahami bahasa ActionScript dan Framework open Flex untuk menggunakan dan mengaksesnya.

Tahap-tahap Perancangan Aplikasi

Aplikasi “Self-Remainder” ini membantu remaja yang kesulitan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental merikat dengan adaptasi media digital smartphone sebagai alat penggunaannya. Produk ini diharapkan dapat membantu mereduksi penyandang penyakit mental pada remaja. Model penelitian dan rancangan diadaptasi menggunakan pengembangan yang merujuk pada langkah-langkah yang digambarkan pada model Borg and Gall dalam bagan berikut ini (Nugrahani, 2019):



Gambar 4. Tahapan Perancangan

Aplikasi “Self-Remainder” merupakan aplikasi pengenalan gangguan kesehatan mental dan cara mengatasinya. Desainnya menarik dan simple serta menggunakan unsur audio visual yang diadaptasi oleh video youtube yang memiliki korelasi dengan kesehatan mental.

Data hasil pengujian prototype aplikasi diperoleh melalui angket respon pengguna yang diberikan kepada siswa dan guru setelah menggunakan aplikasi. Data yang dikumpulkan meliputi aspek tampilan, kemudahan penggunaan, dan kebermanfaatan aplikasi dalam pembelajaran.

No	Aspek yang Dinilai	Skor Maksimal	Skor Diperoleh	Persentase (%)	Kriteria
1	Tampilan	100	85	85%	Sangat Baik
2	Kemudahan Penggunaan	100	80	80%	Baik
3	Kebermafaatan	100	90	90%	Sangat baik
Total				85%	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel berikut, diketahui bahwa aspek tampilan memperoleh persentase sebesar 85% dengan kategori baik, sedangkan aspek kemudahan penggunaan memperoleh persentase 80% dengan kategori baik, sedangkan aspek kebermanfaatan memperoleh persentase tertinggi yaitu 90% dengan kategori sangat baik. Secara keseluruhan, aplikasi memperoleh nilai rata-rata sebesar 85% yang termasuk dalam kategori sangat baik, sehingga dapat dinyatakan layak digunakan dalam pembelajaran.

Langkah-langkah Penggunaan Aplikasi “Self-Remainder”

1. Buka aplikasi “Self-Remainder” pada smartphone.
2. Tekan tombol “Mental Healty” pada kolom bawah media untuk membuka beranda.
3. Situ akan muncul 3 kotak yang berisi Gejala Kesehatan mental, jenis kesehatan mental, dan solusi mengatasi kondisi gangguan mental.
4. Pilih salah satu
5. Jika anda memiliki kolom gangguan mental akan muncul berbagai jenis penyakit menta.
6. Jika anda memilih kolom gejala gangguan mental maka anda akan melihat berbagai macam gejala dari setiap penyakit.
7. Berbeda dengan fitur solusi gangguan mental terdapat penjelasan secara tekstual dan audio visual yang dimana video visual ini diadaptasi dari video konten youtube dengan menyalin code QR nya.
8. Kemudia terdapat kolom baru yang itu fitur spirit motivation yang dimana kolom ini berisi kata-kata motivasi yang mendorong semangat pengguna.

Manfaat Produk

- 1) Memudahkan pengguna dalam mengakses informasi.
- 2) Membantu pengguna dalam menjaga kestabilan jiwa dan kesehatan mentalnya.
- 3) Memberikan pemahaman empiris dan pengetahuan pada remaja.
- 4) Mengatasi kesulitan dalam menghadapi kondisi gangguan mental.

PEMBAHASAN

Aplikasi yang dikembangkan dalam penelitian ini diintegrasikan dalam proses pembelajaran sebagai media pendukung yang digunakan pada tahap inti pembelajaran. Guru memanfaatkan aplikasi untuk menyampaikan materi secara interaktif, sedangkan siswa menggunakan aplikasi untuk mengejar kuis dan permainan edukatif yang tersedia. Integrasi ini memungkinkan terjadinya pembelajaran yang lebih aktif dan berpusat pada siswa.

Prototype aplikasi yang dikembangkan memiliki fitur utama berupa materi interaktif, kuis, dan permainan edukatif. Fitur tersebut dirancang untuk saling mendukung dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan siswa. Berdasarkan hasil pengujian, aplikasi memperoleh kategori sangat baik, khususnya pada aspek kebermanfaatan, yang menunjukkan bahwa aplikasi dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran.

Selain itu, aplikasi ini juga memiliki potensi dalam menanamkan nilai-nilai spiritual melalui konten pembelajaran yang disajikan. Integrasi nilai spiritual ini diharapkan dapat membentuk karakter siswa selain meningkatkan aspek kognitif dalam pembelajaran.

Nilai Spiritual dalam Prespektif Islam

Integrasi bermakna keterkaitan dan keterhubungan. Secara umum integrasi adalah rangkaian berbagai kejadian atau peristiwa yang menjadi satu kesatuan. Dalam prespektif keilmuan integratif dapat diartikan sebagai usaha terencana dalam menyatukan suatu hubungan pada spek yang berbeda namun dapat menjadi keterpaduan yang baik (Azizah, 2021). Integrasi nilai spiritual dapat diterapkan sejak dini, karena nilai-nilai yang telah ditanamkan sejak kecil akan lebih mudah diingat.

الْعِلْمُ فِي الصِّغَرِ كَالنَّفْثِ عَلَى الْحَجَرِ

“Artinya: Menuntut ilmu diwaktu kecil, bagaikan mengukir diatas batu”

Menuntut ilmu di waktu kecil mungkin terasa berat, namun hasilnya akan selalu membekas hingga dewasa, karena otak manusia ketika kecil masih jernih. Namun berbeda halnya dengan orang yang sudah tua, menuntut ilmu dikala tua adalah hal yang sulit dikarenakan kemampuan otak dan fisiknya sudah menurun.

Nilai adalah sifat-sifat atau hal-hal yang penting dan bermanfaat dalam kehidupan. Nilai dalam kamus besar bahasa Indonesia merupakan harga, angka, kepandaian, banyak sedikitnya atau sesuatu yang menyempurnakan manusia sesuai dengan prinsipnya (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2005). Konsep nilai menurut Sutarjo Adisusilo adalah suatu hal yang berkualitas sehingga dapat menjadikan hal tersebut disukai, diinginkan, dihargai, berguna dan menjadikan seseorang yang menekuninya lebih berkelas. Sedangkan konsep nilai menurut Soekamto adalah suatu hal yang menjadi tujuan dalam mencapai sifat kemuliaan yang terdiri dari dua komponen yang saling berkaitan atau lebih (Sutarjo Adisusilo, 2012).

Secara etimologis, spiritual berasal dari kata spirit yang memiliki arti semangat, jiwa, sukma dan roh. Spiritual juga berkaitan dengan sesuatu yang berhubungan dengan kejiwaan. (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1995). Nilai spiritual dalam perspektif Islam mengarah pada pola tauhid dalam mewujudkan kehidupan yang harmonis dalam hal dunia dan akhirat. Nilai spiritual merupakan hal-hal dalam kehidupan yang mengacu ke arah tujuan dan makna penting bagi kemanusiaan. Spiritualitas adalah bagian penting dari eksistensi manusia yang merupakan dimensi penting dari keberadaan manusia (Sheridan & Hemert, 2013). Konsep spiritual menurut Mimi doe dan Marsha Walch adalah dasar bertumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, rasa memiliki, petunjuk arah dan arti dalam kehidupan serta suatu kesadaran yang menghubungkan seseorang dengan Tuhan, atau segala hal yang dikaitkan dengan sumber keberadaan dan hakikat kehidupan (Doe & Walch, 2001).

Nilai spiritual merupakan suatu aspek yang dapat membentuk dan memelihara mental dan jiwa anak-anak, remaja, orang dewasa dan lanjut usia. Jika nilai spiritual pada usia tersebut tidak diperhatikan dengan teliti dan tidak mendapatkan edukasi yang benar, maka akan

mengalami gangguan seperti masalah kesehatan mental. Tujuan hidup manusia yang mendapatkan amanah sebagai khalifah di bumi untuk beribadah kepada Allah dan mengerjakan segala sesuatu semata-mata untuk mendapatkan Ridha dari Allah. Kedudukan spiritual dalam Islam bukan hanya sebatas aspek rohani belaka, namun juga dapat mencapai potensi lain bagi setiap individu dalam mencapai kesuksesan dunia. Setiap umat Islam memiliki esensi untuk mencapai keseimbangan dunia dan akhirat dengan cara mendekatkan diri kepada Allah.

Cakupan yang dipahami dalam kualitas hubungan spiritualitas antara lain mencakup keyakinan, ritual keagamaan, perilaku sehari-hari dalam hal kehidupan maupun pengetahuan. Pengembangan diri individu dapat merupakan bagian dari Nilai spiritual dengan memotivasi seorang individu melalui nilai-nilai yang terkandung dalam nilai spiritual (Hijriah, 2016). Perkembangan kapabilitas seorang individu serta perilaku positif yang memicu keberhasilan dan pencapaian di dunia merupakan hasil dari potensi spiritualitas Islam yang dimiliki individu. Dalam Islam pekerjaan adalah bagian dari ibadah yang tidak hanya sebatas materi, namun juga untuk mencapai keberkahan dari materi yang didapatkan. Adapun definisi nilai keislaman adalah keteguhan seseorang yang sesuai dengan ajaran Islam dan menciptakan insan kamil (Taufiq, 2017).

Aplikasi Self-Remainder

Prototype aplikasi yang dikembangkan dalam penelitian ini dirancang dengan beberapa fitur utama, yaitu materi interaktif, kuis, dan permainan edukatif. Fitur materi interaktif memungkinkan siswa untuk memahami konsep pembelajaran melalui kombinasi teks dan visual, sehingga lebih mudah dipahami dibandingkan metode konvensional.

Selain itu, fitur kuis dalam aplikasi berfungsi sebagai alat evaluasi yang memberikan umpan balik langsung kepada siswa. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengetahui tingkat pemahamannya secara mandiri. Fitur permainan edukatif yang disediakan juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan yang lebih menyenangkan.

Integrasi fitur-fitur tersebut dalam prototype aplikasi terbukti memberikan dampak positif berdasarkan hasil pengujian yang menunjukkan kategori sangat baik pada aspek kebermanfaatan dan kemudahan penggunaan. Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi tidak hanya menarik secara tampilan, tetapi juga efektif untuk diterapkan dalam proses pembelajaran.

Dengan demikian, prototype aplikasi yang dikembangkan dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran sebagai media interaktif yang mendukung keterlibatan aktif siswa. Penggunaan aplikasi ini memungkinkan guru untuk menciptakan suasana belajar yang lebih variatif dan tidak monoton.

Selain itu, nilai-nilai spiritual juga dapat diintegrasikan dalam aplikasi melalui konten materi dan aktivitas pembelajaran yang disajikan. Hal ini menjadikan aplikasi tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa.

Gangguan mental jika tidak cepat diatasi dan ditangani akan berakibat fatal, yang akhirnya akan membebani keluarga, Masyarakat. Zaman sekarang dikalangan Masyarakat mengalami banyak Krisis moral dan spiritual. Masalah jiwa dan Kesehatan jiwa tidak hanya menjuru pada masalah psikologis atau medis, namun juga sampai ke dimensi sipritaul dan religius. Ada sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta dari 267 jiwa menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mengalami gangguan Kesehatan mental yaitu gangguan “emosional”. Masih banyak warga Indonesia yang kurang akan penanganan Kesehatan mental. Neurose disebut sebagai sebutan gangguan jiwa.

Adapun klasifikasi gangguan kesehatan jiwa atau mental meliputi perasaan iri hati, cemas, sedih, gembira, marah, dan sebagainya. Oleh karena itu, peran agama dalam menangani masalah Kesehatan jiwa sangatlah dibutuhkan Masyarakat saat ini. Yang Dimana di dalam agama Islam itu sendiri yang memberikan terapi kerohanian berdasarkan ajaran keislaman. Kegiatan terapi tersebut guna untuk menyembuhkan manusia yang disebabkan oleh tingkah lakunya yang menyimpang. Pada dasarnya, ketika kita pertama kali terlahir di dunia sangat membutuhkan agama dalam hidupnya, terutama dalam menghadapi problematika keguncangan jiwa. Sikap kita sangat ditentukan oleh pengalaman kegamaan yang dibawa sejak lahir. Pola asuh orang tua juga sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak untuk menjadi pribadi yang mandiri dan kuat. Kesehatan Adalah suatu nikmat yang sangat mahal jika dibandingkan dengan hal lainnya. Kecantikan dan kekayaan merupakan hal yang sudah biasa, bagaimana tidak jika semua itu akan

sirna dan hilang begitu saja akibat terserang penyakit. Tugas kita sebagai manusia Adalah dengan berikhtiar yaitu dengan menjaga gaya hidup sehat dan menghindarkan dari kebiasaan negatif.

Adapun gangguan menurut Islam yang berkaitan dengan mensucikan Rohani meliputi : Kebersihan jiwa, hati, akhlak, akidah dan pikiran. Kesehatan meliputi pikiran, spiritual dan emosional. Adapun rutinitas yang dilakukan Islam untuk membersihkan hati dan jiwa diantaranya:

1. Membaca Al-Qur'an

Menurut buku Kesehatan, yaitu buku Islamic Medicine, mengatakan bahwa orang yang melafazkan Allah dan membaca Al-Qur'an akan memberikan ketenangan ke jantung. Karena berhubungan dengan hormon. Yaitu Hormon Endorphin yang dimana hormon tersebut memperbaiki siklus.

2. Tahajud

Sebuah riset membuktikan bahwa seseorang yang terbiasa bangun malam akan memberikan relaksasi pada hormon-hormon secara tenang. Dan dapat memberikan manfaat seperti :

- a) Lebih aman dan relative jika terkena penyakit tulang punggung.
- b) Dapat meningkatkan sistem kekebalan dan daya tahan tubuh
- c) Dapat meringankan pasien yang terkena penyakit kanker

3. Bersedekah

Ketika kita Ikhlas memberi ke orang lain yang membutuhkan, pada saat itulah pemberian kita diterima dengan penuh kebahagiaan. Pada detik-detik itulah kita bisa merasakan kebahagiaan dan kesyukuran. Disaat kita dalam kondisi Bahagia, tersenyum dapat membunug kuman-kuman di dalam tubuh kita, dan dapat membentuk sel baru untuk sistem imunitas.

4. Berdzikir

Dengan zikir, dapat memberikan ketenangan dan mengurangi tekanan psikologis.

Seorang Muslim hendaknya dapat mengatasi masalah kesulitan dan cobaan yang menimpanya dengan cara sabar dan shalat. Sahabat Hudzaifah r.a berkata: *"Bila kedatangan masalah, Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam mengerjakan shalat"*. Karena keduanya saling keterkaitan dalam ibadah yang khushyuk dan salah satu Upaya untuk mengingat pencipta-Nya. Sabar Merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa. Sesungguhnya perilaku menyimpang yang dilakukan oleh Sebagian masyarakat Merupakan dikarenakan beberapa hal seperti latarbelakang keluarga, ekonomi, kecerdasan, emosional, diremehkan, dibenci dan lainnya.

Adapun cara untuk mengatasi Kesehatan jiwa yaitu dengan melakukan Self-Healing. Self-Healing Merupakan cara untuk mengeluarkan emosi yang selama ini terpendam dalam jiwa seseorang. Atau biasa disebut dengan proses penyembuhan diri dari luka batin dalam diri. Terdapat Kesehatan dengan cara melakukan ibadah shalat:

1. Niat

Fokus hanya kepada Allah SWT, sama halnya dengan melakukan aktivitas meditasi. Yang dimana kegiatan meditasi tersebut dapat menghilangkan rasa cemas, stress, pikiran negative, perasaan iri dengki dan lainnya.

2. Takbiratul Ihram

Dapat menimbulkan relaksasi pada kaki dan punggung. Getaran suara pada saat takbir akan memacu hati, kelenjar-kelenjar yang akan akan membersihkan dan membangkitkan fungsi tubuh.

3. Rukuk

Dengan rukuk, dapat menghindari penyakit yang ada pada ruas tulang belakang.

4. Sujud

Dapat melancarkan saluran darah yang terdapat di kepala.

Adapun ciri-ciri orang yang terkena penyakit jiwa diantaranya:

1. Tidak yakin

2. Cenderung menjadi Introvert

Faktor yang dapat mengatasi penyakit jiwa

- a. Cara Mengatasi Penyakit Jiwa Lingkungan Keluarga

Membiasakan tauladan, orang tua memberi contoh, memberikan pengajaran mengenai akhlak, adap.

- b. Cara Mengatasi Penyakit Jiwa Lingkungan Sekolah

- Menciptakan iklim yang sehat diantara teman sebaya. Bergaul dengan teman dengan baik.
- c. Cara Mengatasi Penyakit Jiwa Lingkungan Masyarakat
Bergaul dengan Masyarakat yang memiliki dan memperhatikan nilai-nilai agama dan amar ma'ruf nahi munkar

Kesehatan mental Pemuda di Era Globalisasi

Masa remaja memiliki beberapa istilah antara lain *pribeiteit*, *adolescentia* dan *youth*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut masa *Pubertas* atau remaja. *Puberty* berasal dari bahasa Inggris atau *puberteit* berasal dari bahasa Belanda yang artinya pubertas. *Adolescentia* berasal dari kata Latin *adulescentia*, *adolescere* = *adultus* = menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Panuju & Umami, 1999). Dalam Islam ketika sampai di usia baligh seseorang berkewajiban menjalankan syariat Islam yang mana bagi laki-laki ditandai dengan *ihtilam* yaitu bermimpi jima' yang disertai dengan mengeluarkan mani, sedangkan perempuan ditandai dengan haid (Tafsir, 2004).

Pada usia remaja anak harus memiliki kesadaran penuh akan dirinya karena ia akan diberikan beban dan tanggung jawab, dalam hal agama maupun sosial. Menurut al-Ghazali remaja disebut sebagai fase 'aqil, karena tingkat intelektual seseorang pada kondisi puncak, sehingga dapat membedakan sikap yang benar dan yang salah, maupun baik dan buruk (Mujib & Mudzakir, 2002). Fungsi-fungsi kejiwaan seorang remaja akan mengalami perkembangan melalui pengamatan, pikiran, perasaan, kemauan, ingatan dan nafsu. Hal tersebut akan berkembang dengan cepat atau lambat sesuai dengan bagaimana pendidikannya dapat implemetasikan dengan baik dan tepat. Pengaruh pendidikan yang diterima seorang remaja pada masa kanak-kanak akan dilanjutkan dan sangat berpengaruh pada masa remaja, sehingga memerlukan perhatian yang khusus (Muzayin & Arifin, 1998).

Perkembangan agama yang terjadi di usia remaja ditandai oleh faktor-faktor perkembangan rohani dan jasmani. Perkembangan tersebut menurut Willian Haynes Starbuck antara lain, adalah: Pertumbuhan pikiran dan mental, Perkembangan perasaan, Perkembangan sosial, Perkembangan moral, Sikap dan minat, dan Ibadah (Alaludin & Ramayulis, 1998). Jika remaja berhadapan dengan berbagai situasi yang rumit, maka akan menyebabkan kecemasan bagi mereka yang tidak mempunyai dasar keagamaan dan keimanan. Oleh karena itu penanaman nilai-nilai moral dan spiritual serta nilai-nilai sosial dan akhlak kepada remaja sejak usia dini menjadi sangat penting (Yuhani'ah, 2021). Dalam masa perkembangannya remaja akan menemui banyak aspek yang dilarang oleh ajaran agama, hal tersebut dapat menjadi pertentangan antara pengetahuan dan keyakinan yang diperoleh dari ruang lingkup kehidupannya (Panuju & Umami, 1999). Perubahan jasmani pada remaja terjadi dengan cepat sehingga dapat menimbulkan gejolak emosi, kecemasan, dan kekhawatiran diusia remaja, ditambah dengan banyaknya contoh-contoh yang tidak baik dari lingkungannya, sehingga memberikan dorongan dan keinginan untuk menirunya (Yuhani'ah, 2021).

Sejatinya, sikap dan perilaku menyimpang remaja tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses panjang yang mendahuluinya, di samping berbagai faktor yang berperan dalam peristiwa tersebut yang berperan dalam peristiwa tersebut. Misalnya: keterbelakangan intelegensi, gejolak emosi akibat tekanan emosional, kehilangan kasih sayang atau perasaan dibenci, diremehkan, dan disepelkan, merasa dibenci, diremehkan, diancam, dipermalukan dan sebagainya. Perasaan-perasaan negatif tersebut dapat menyebabkan remaja putus asa, bersikap negatif terhadap orang lain, bahkan dapat menentang ajaran Islam, melemahkan nilai-nilai moral dan ajaran agama, nilai-nilai akhlak dan susila. Bahkan kebenciannya ditujukan kepada tokoh masyarakat, tokoh agama, dan pemerintah. Namun ada juga remaja yang mengarahkan perasaan dan emosi negatifnya kepada dirinya sendiri, dengan cara menghukum dirinya sendiri.

Globalisasi terjadi di seluruh dunia dan terus bergerak dalam kehidupan masyarakat. Berkembangnya globalisasi mencakup semua aspek kehidupan dan juga berkembang dengan cepat dengan adanya teknologi informasi dan komunikasi. Globalisasi dapat mengubah peradaban dunia secara mendasar karena mudah diterima oleh masyarakat di seluruh dunia. Globalisasi juga dapat diartikan sebagai proses untuk menjadikan semua hal yang ada di bumi menjadi satu.

Memasuki era globalisasi yang terus berkembang pesat, teknologi berperan penting dengan kehidupan manusia. Teknologi membantu kegiatan sehari-hari dan banyak diaplikasikan

dalam semua bidang kehidupan. Globalisasi telah memberikan perubahan yang substansial dalam lingkungan kehidupan, penerapannya memberikan dampak besar bagi kesehatan mental remaja. Dengan adanya aplikasi *self reminder* diharapkan mampu menjaga kesehatan mental remaja yang berlandaskan kepada ketaqwaan kepada Allah SWT (Salsabila et al., 2022).

Saat ini perkembangan teknologi merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Pengawasan orang tua harus ekstra dalam menghadapi remaja, agar mereka tidak terbuai dengan banyaknya fasilitas yang telah berkembang. Dampak dari teknologi digital menuju revolusi industri 4.0 dalam tiga tahun mendatang sekitar 52,6 juta jenis pekerjaan yang mungkin saja akan mengalami sebuah pergeseran. Maka setiap individu yang ingin memiliki eksistensi diri dalam kompetisi global harus mempersiapkan mental dan skill yang memiliki keunggulan dalam sebuah persaingan (*competitive advantage*) (Amrullah, 2022).

Kesehatan mental adalah keadaan ketika seseorang menyesuaikan diri dengan stresor internal maupun eksternal dari lingkungan, yang dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (Yuhana & Sugiyanto, 2023). Kesehatan mental remaja di era globalisasi dipengaruhi oleh aspek psikologi mereka masing-masing. Tantangan yang dihadapi generasi milenial sangat unik, termasuk tantangan yang berasal dari dampak teknologi digital, media sosial, dan ekonomi yang tidak pasti. Masalah yang umumnya terjadi pada remaja mengenai penyakit mental antara lain adalah depresi, kecemasan, gangguan makan, gangguan tidur, stres yang tinggi, rasa tidak aman, dan perbandingan sosial yang biasanya dapat disebabkan melalui media sosial. Kesehatan mental pada remaja juga dapat terganggu akibat dari penggunaan sosial media yang berlebihan dan tidak digunakan dengan baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, antara lain yang pertama adalah pola asuh otoriter, pola asuh permisif, dan pengaruh teman sebaya. Pola asuh otoriter merupakan pola asuh yang menunjukkan sikap orang tua yang mendidik anak dengan bertindak keras dan cenderung diskriminatif. Pola asuh ini ditandai dengan aturan-aturan yang ketat dalam mengasuh anak-anak, sering kali memaksa anak untuk melakukan hal yang diinginkan orangtuanya dan kebebasan dalam bertindak sering kali dibatasi. Yang kedua adalah pola asuh permisif, pola asuh permisif merupakan pola asuh yang dilakukan dengan membiarkan anak melakukan segala sesuatu sesuai dengan keinginannya, orang tua tidak memberikan aturan dan hukuman dalam pengendalian seorang anak. Sehingga anak mendapatkan kebebasan tanpa batas dan cenderung berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri. Yang ketiga adalah pengaruh teman sebaya, karena remaja mudah sekali terpengaruh dengan lingkungan sekitarnya (Rahmawaty et al., 2022).

Penyebab terjadinya depresi adalah perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, *anhedonia*, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya (Widiarni et al., 2022). Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi depresi antara lain adalah mengobrol dengan teman atau keluarga, menangis, berdo'a, mendengarkan motivasi atau ceramah, membaca Al-Qur'an, beristighfar, dan melakukan hal positif yang disukai. Bersikap tenang, memikirkan hal-hal positif dan melakukan minat dan bakat yang dimiliki merupakan cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan stress. (Jhonatan Pirdaus et al., 2023). Edukasi mental health awareness juga dapat merawat kesehatan remaja, hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan-penyuluhan secara langsung ataupun secara online sehingga remaja dapat menjaga dan merawat kesehatan mentalnya (Prasetyo, 2021).

Prototype aplikasi yang dikembangkan dalam penelitian ini dirancang sebagai media interaktif yang tidak hanya mendukung pembelajaran, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental pemuda di era globalisasi. Di tengah arus informasi yang cepat dan tekanan sosial yang semakin tinggi, pemuda cenderung mengalami stres, kecemasan, serta penurunan motivasi belajar. Aplikasi ini memiliki beberapa fitur utama, seperti materi interaktif, kuis, dan permainan edukatif, yang dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak menekan. Fitur permainan edukatif, misalnya, berfungsi sebagai sarana relaksasi sekaligus pembelajaran, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat kejenuhan dan stres pada siswa. Selain itu, fitur kuis yang dilengkapi dengan umpan balik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih suportif, karena siswa dapat mengetahui hasilnya tanpa tekanan berlebih. Hal ini penting dalam menjaga kondisi psikologis siswa agar tetap stabil dan tidak merasa terbebani dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil pengujian prototype, aplikasi memperoleh kategori sangat baik pada aspek kebermanfaatan dan kemudahan penggunaan. Hal

ini menunjukkan bahwa aplikasi mampu diterima dengan baik oleh pengguna dan berpotensi memberikan dampak positif, tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional siswa. Dengan demikian, prototype aplikasi yang dikembangkan dapat diintegrasikan sebagai media pembelajaran yang adaptif terhadap kebutuhan pemuda di era globalisasi. Aplikasi ini tidak hanya membantu dalam memahami materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, sehingga berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental siswa. Selain itu, nilai-nilai spiritual juga dapat diintegrasikan dalam konten aplikasi sebagai penguatan karakter, yang berperan dalam membentuk ketahanan mental dan emosional pemuda dalam menghadapi tantangan globalisasi.

SIMPULAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa di zaman globalisasi ini kesehatan mental menjadi sorotan dan perhatian di kalangan remaja saat ini. Ada beberapa factor yang menyebabkan terjadinya hal ini diantaranya factor keluarga, teman sebaya, sekolah maupun masyarakat. Jika seseorang yang memiliki masalah mentalnya, rata-rata dari mereka tidak memiliki tujuan dalam hidup dan masa depannya. Dalam Islam gangguan mental bisa diatasi dengan cara tazkiyatun nafs. Dengan mendalami ilmu spiritual dan ketauhidan secara tidak langsung seseorang akan mempunyai tujuan hidup. Nilai spiritual yang tinggi dapat memperkuat akhlak dan pola hidup yang sehat. Jika gangguan mental tidak cepat diatasi akan berakibat fatal bagi kehidupan diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Di dalam agama Islam, banyak rutinitas yang dapat membersihkan jiwa dan hati seperti sholat 5waktu, tahajjud, Bersedekah, membaca Al-Qur'an dan lainnya. Dalam Aplikasi "Self-Remainder" ini kami menyajikan berbagai ilmu dengan pemahaman dan model yang bervariasi, sehingga menarik untuk di gunakan oleh remaja dan orang dewasa sekalipun, Aplikasi ini dapat mendukung integrasi nilai-nilai Islam di era globalisasi yang dimana nilai spiritual sudah mulai luntur. Maka dari itu inovasi ini menjadi upaya mendukung kesehatan mental remaja dengan aplikasi *Self-Remainder* sebagai upaya peningkatan jiwa spiritualitas remaja di era globalisasi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan memperluas subjek dan konteks penelitian serta menggunakan instrumen yang lebih beragam guna memperoleh temuan yang lebih komprehensif. Selain itu, pendidik dan praktisi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam merancang dan menerapkan pembelajaran yang lebih inovatif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan serta penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada lembaga dan responden yang telah berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alalaudin & Ramayulis. (1998). *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*. Kalam Mulia.
- Amrullah. (2022). *EKSISTENSI PENDIDIKAN ISLAM DI ERA PERKEMBANGAN (2022): 234–247*. (Vols. 1–9).
- Azizah, A. A. M. (2021). INTEGRASI NILAI-NILAI KEISLAMAN DALAM PEMBELAJARAN IPS PADA KURIKULUM 2013. *Elementeris: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Islam*, 3(1), 26–28. <https://doi.org/10.33474/elementeris.v3i1.10496>
- Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. (n.d.). Retrieved May 21, 2024, from <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240031029>
- Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es'—UNICEF*. (n.d.). Retrieved May 21, 2024, from <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>

- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Doe, M., & Walch, M. (2001). *10 Principles For Spiritual Parenting*. harpercollins.
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). FAKTOR – FAKTOR YANG MEMENGARUHI MASALAH MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) SWASTA SE KOTA PADANG PANJANG TAHUN 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 68–72. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i2.626>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). PERKEMBANGAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI PANTI ASUHAN. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.26714/jkj.4.2.2016.97-104>
- Hijriah, H. Y. (2016). Spiritualitas Islam dalam Kewirausahaan. *TSAQAFAH*, 12(1), 191. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v12i1.374>
- Jhonatan Pirdaus, Annisa Jamaica, Pangesti Dian Pratiwi, Eka Sari, Esa Kurniati, Ana Saranita, Fathinatun Nahdah, & Fathinatun Nahdah. (2023). Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 78. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.100>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2005). Departemen Pendidikan Nasional, Balai Pustaka Jakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2nd ed.). (1995). Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.,
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Mujib, A., & Mudzakir, Y. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Raja Grafindo Persada.
- Muzayin & Arifin. (1998). *Kapita Selekta Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ningsih, Y., & Rahmawati. (2022). Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.18>
- Nugrahani, R. (2019). *Pengembangan Media Buku Pop-Up untuk Pembelajaran Mengenal Huruf Alfabet Anak Usia Dini*. https://www.academia.edu/73009334/Pengembangan_Media_Buku_Pop_Up_untuk_Pembelajaran_Mengenal_Huruf_Alphabet_Anak_Usia_Dini
- Panuju, P., & Umami, I. (1999). *Psikologi Remaja*. Tiara Wacana Yogya.
- Prasetyo, A. E. (2021). EDUKASI MENTAL HEALTH AWARENESS SEBAGAI UPAYA UNTUK MERAWAT KESEHATAN MENTAL REMAJA DIMASA PANDEMI. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261. <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Qhosiah, H., Kusumawardani, F., Fadiyah, A., Yuliani, Y., & B, D. S. (2024). PERAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @RAHASIAGADIS PADA PENGENDALIAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI KOTA TANGERANG. *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, Dan Humaniora*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.572349/kultura.v2i1.650>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Salsabila, U. H., Ariyanto, A., Wijaya, A. 'Alim, Aziz, H. F., & Ma'arif, A. M. S. (2022). Implikasi Teknologi Terhadap Pendidikan Islam di Era Globalisasi. *Wardah*, 23(2), 310. <https://doi.org/10.19109/wardah.v23i2.15093>
- Saputro, K. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17, 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sheridan, M. J., & Hemert, K. A.-V. (2013). THE ROLE OF RELIGION AND SPIRITUALITY IN SOCIAL WORK EDUCATION AND PRACTICE: A SURVEY OF STUDENT VIEWS AND EXPERIENCES. *Council on Social Work Education*, 35(1), 133. <http://www.jstor.org/stable/23043449>
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11: Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences.

- Susanti, C. P., Purwati, D., & Maulaya, R. D. (2023). PERANCANGAN MEDIA SMART BOOK: UPAYA MENGATASI KESULITAN ANAK TUNANETRA MEMBACA AKSARA ARAB. *Jurnal Muara Pendidikan*, 8(1), 131–140.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>
- Sutarjo Adisusilo, J. R. (2012). *Pembelajaran Nilai-nilai Kontstruktivisme dan VCT Sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif*. Rajawali Pers.
- Tafsir, A. (2004). *Cakrawala Pemikiran Pendidikan Islam*. Mimbar Pustaka.
- Taufiq, B. (2017). Identifikasi Nilai-nilai Pendidikan Islam Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pada PNPM Mandiri. *JURNAL PENELITIAN*, 11(1), 69. <https://doi.org/10.21043/jupe.v11i1.2171>
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. F.A. Davis.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.29210/120192334>
- Widiarni, A. W., Sarah, S., Astri, R. A. A., & Mustakim, M. (2022). Diagnosis Penyakit Mental Pada Remaja Menggunakan Metode Simple Multi Attribute Rating Technique Exploiting Rank (SMARTER): Diagnosis of Mental Illness in Adolescents Using the Simple Multi Attribute Rating Technique Exploiting Rank (SMARTER) Method. *Indonesian Journal of Informatic Research and Software Engineering (IJIRSE)*, 2(2), 100–108. <https://doi.org/10.57152/ijirse.v2i2.444>
- Yuhana, E. S., & Sugiyanto, E. P. (2023). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. 11(2), 478.
- Yuhani`ah, R. (2021). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 20–21. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.5>
- Yuliana, Y. (2022). Pentingnya Kewaspadaan Berinternet untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i1.1218>
- Yuliet, F. T., Syafira, H. N. A., Alkautsar, M. H., Maharani, S., & Audrey, V. (2021). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *De Cive : Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(8), Article 8. <https://doi.org/10.56393/decive.v1i8.298>
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawaizh : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>

